



### あらため まして 塩のお話

!! 昨年の10月、東京出張の際に大島へ渡り、念願の「海の精」さんを見学させていただきました！減塩がうたわれ、敬遠されるお塩ですが、人が生きていくために欠かせないものでもあります。塩は、人と母なる海を繋げる「へその緒」のような存在。その歴史や違いについては長い解説になりますので、今回は2回に渡ってお伝えしたいと思います！



### POINT! 日本の塩づくりの近代史

- 古くから海水を原料に各地域で塩づくりが行われる
- 1905年 塩専売法が成立。
  - 1971年 塩業近代化法が成立。すべての塩田が廃止されてイオン交換式製塩の7社のみが製造を許可される。
  - 1972年 市民から自然塩(塩田塩)存続運動がおこる。
  - 1976年 試験目的として伊豆大島に製塩研究所を設置。試験塩を会員配布するという承認を得て、自然海塩の自給生産が復活。(海の精)
  - 1997年 塩専売法の廃止。製造・輸入・流通にわたる自由の市場への転換。



らる畑にある「伯方の塩」「海の精」は伝統的な塩田塩をなくしてはならないと活動を続けたメーカーさんです。「海の精」で印象的だったのは、塩の需要は圧倒的に工業用が多く食用は1割ほど。塩化ビニルやガラス、医療品など身の回りのほとんどが塩がなければ製造できず『イオン交換式製塩』は日本で塩を安定供給するために導入され、経済成長を支えたというお話でした。政策だったとはいえ、伝統的な塩づくりを廃し、食用の塩までが選択できなくなった歴史がごく最近であったことに驚きました。

はじめて塩のメーカーさんを訪ねたのは山口の百姓庵。上関原発の建設計画に抵抗してきた「祝島」やその周辺地域を案内してもらおうツアーに参加した時でした。「海」という字は「人」の「母」なる「水」と書く。人は身体の中に海の成分を抱えることで陸に上がることができた。塩は人と海を繋ぐ大切な存在で、昔の塩職人は海が汚れないように海を見守ってきた守り人の存在だったんだよ!という百姓庵の井上さんの熱い語りを忘れることができません。「石垣の塩」でも真っ先に島の暮らしと海の繋がりをお話いただき、名蔵湾の美しい海への誇りと尊敬を感じました。様々な地域で復活をとげた日本の海塩には本当の塩を失わないよう活動された方々のただならぬ思いが詰まっています。まわりの環境によってもそれぞれのミネラルバランスに特徴があり、味わいも違います。まずは、裏の表示を見て工程に「イオン交換膜」という記載がない塩を選んでみてください。次回につづきます。

大きな転換点は1971年に政府が日本の海岸部各地にあった塩田塩を強制的に全廃してしまったことです。『イオン交換式製塩』はイオン交換膜と電力で海水を濃縮し釜炊きします。この方法はナトリウムと塩素だけを選択的に通すため塩化ナトリウムの純度が99%となり、海水のミネラルバランスを残すことができません。「食塩」と表示され、安価なので加工品や外食で使われる塩はほとんどこの製法です。

NEW  
 東川町  
 平田とうふ店

3/17(月)・3/21(金)入荷!

● たっぷり500g ●  
**もめん豆腐**  
 500g 税込 486円

● 濃厚かつ肉厚 ●  
**生湯葉**  
 130g 税込 1,188円

豆まつり豆腐の製造がなくなってしまっから約1年。椿家の有機とうふも美味しいのですが、やっぱり地元北海道のお豆腐があったらいいなと探しておりました。最近では消泡剤(表示義務なし)を使わないメーカーがほぼなく頭を悩ませていたところ「平田とうふ店」さんが東川産大豆と天然にがり、大雪山の伏流水だけで製法されていることを知り、月に一度送っていたたく事になりました。お楽しみに。

玄米  
 ラーメン  
 再開です

大竹製麺  
 さんが3  
 月で閉店  
 されます  
 餃子の皮、うどんなど長きに渡り、ご愛顧ありがとうございました。

### らるスタッフ ナチュロンスキンケアシリーズ

石けんでお馴染み太陽油脂さんのスキンケアシリーズ。中でもリップクリームはいろいろ試してみてもこれを超えるものはありません！高い保湿力で低刺激、無香料。同じくハンドクリームとモイストローションも乾燥の季節に欠かせません。ナチュロン製品のいいところは価格が高価ではないのに満足度が高いこと。その代わりと云ってはなんでも味です(笑)。ぜひ一度お試し下さいませ☆

### SALE 3/10~3/23まで!

リップクリーム  
 3.5g 税込 715円→672円

ハンドクリーム  
 無香料  
 ゼラニウム&ラベンダー  
 イランイラン&ミュゲ  
 70g 税込 935円→869円

モイストローション  
 詰替100ml  
 税込 1,540円→1,397円

私のお気に入り  
 まほろ編



# 2025 3月 らる畑カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
<b>らる畑のお弁当&amp;惣菜</b> 平日 11:30~ (土日・祝日休み) 調味的素材とらる畑の素材と調味料使用!		月~金 らる畑のお弁当&惣菜 旬野菜・スポット品		隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	7日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン
<b>担当シエフご紹介</b> ■月 ★麻生惣菜(月一火曜連続) ■火~木 ★らるごはん ■金 動物性不使用 ★Vege-ラボ結Vege弁当(月一木曜連続) ★Bisoacoggo 北インドカレー弁当		<b>大竹製麺さん3月28日で閉店です。</b> 餃子の皮、うどんなど長らくご愛顧ありがとうございました。		再開! 玄米 ★オーサワベジ 玄米ラーメン (塩・醤油・味噌)	人気! 国産小麦 玄米粉 黒糖使用 ★玄米パン あんなし 3個 520円 つぶあん 3個 540円	SALE お買得! 自然栽培ゆきひかり 10%OFF! ★ゆきの麺 (八分細麺) 玄米太麺・細麺 100g 389円→292円 ★長崎ちゃんぽん ゆず・鶏だし ★ごま・キムチ 豆乳・カレー
10	11	12	13	14	15	16
<b>お楽しみ</b> シエフ橋本 火~木 らるごはんのお弁当&惣菜		3/12 (水) だし巻き玉子 海苔巻き!	隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	2日連続 今週は 13日・14日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>旬野菜・スポット品</b> ●旬のおススメ! ピーマン・ミニトマト いんげん・パセリ スナップエンドウ 新じゃが芋		SALE 3/10~3/23まで 私のお気に入り! ★リップクリーム 715円→672円 ★ハンドクリーム 935円→869円 (無香料・セラウム&ラベンダー・イランイラン&ミゲ) ★モイストローション 1540円→1397円		南伊豆水産 今季最終! 静岡おでんセット 6種 972円 小ちくわ 5本 529円 いわしはんぺん 5枚 583円 ★津乃吉の山椒じゃこ 50g 950円	NEW ★オーガニック餃子皮 270円 ★蒸し焼きそば 150g×2 292円 ★木次ブラウンスイス牛乳 500ml 346円 ■みんな白菜キムチ・幸福キムチ(甘口) ■飛騨酪農カスタードプリン 3ヶ 422円 ■無添加! かに風味かまぼこ 346円	
17	18	19	20	21	22	23
<b>お楽しみ</b> シエフ嶋貴 月曜日は 麻生惣菜のお弁当&惣菜		隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	春分の日 20日(木) お弁当 お休みです	シエフ中島 21日は Vege-ラボ結 お弁当&惣菜	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>旬野菜・スポット品</b> 数量限定 ご予約ください! 余市Lan Sequa ★早花早月 口ゼ2024 2200円		NEW 3/17(月)、3/21(金)限定 東川町平田とうふ店が登場! 賞味期限4日 ★もめん豆腐 500g 486円 ★生湯葉 130g 1188円		人気! ■オーサワヴィーガンキムチ 497円 ■ベジ生ラーメン 各2人前 味噌・塩・醤油 ■蒸し焼きそば 1人前 200円 ■鳴海屋白菜キムチ 300g 767円 終了間近! にしん漬 300g 994円	焼津ヤマクニ水産 無添加冷凍干物! 3/17(月)入荷予定 ★近海アジ・サバ 各378円 ★金目鯛・銀ダラ 各594円 ★キンキ・釜揚げ桜エビ	
24	25	26	27	28	29	30
<b>お楽しみ</b> シエフ嶋貴 月~木 らる畑のお弁当&惣菜		隔週木曜11時 クスクスオーブン焼き菓子	28日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	3/29(土) いもやこうの「石焼き芋」 芋から育てた!	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>旬野菜・スポット品</b> シヤキシヤキ甘い ●新玉ねぎ 鹿児島/有機農産物 ●ロメインレタス 大分/有機農産物		25日入荷 アパレイユ。 ★北海道バスク チーズケーキカット 冷凍 443円 ★米粉のロールケーキカット (いちご生クリーム・珈琲) 各冷凍 497円 ★木いちごのパウンド 1本 1556円		菓房はら山 ★桜もち 冷凍5ヶ 1145円 ★かりんと饅頭 冷凍4ヶ 756円 ★弥生和菓子セット 4種 1685円 ■走る豚肉まん 冷凍2×125g 907円 チーズカレーまん 冷凍2×125g 961円	人気! ■杉浦商店の冷凍赤身 メバチ 1102円 キハダ 1199円 ネギトロ用すき身 1145円 マグロ漬け丼 659円 ■東明無添加漬物 カット千枚漬け、浅漬け	
31	1	2	3	4	5	6
<b>お楽しみ</b> シエフ嶋貴 月~金 らる畑のお弁当&惣菜		不定期 花といろいろ種花のラッキー花束!	隔週水曜11時 自然食ホロのパンと焼き菓子	4日はBISOACOGGO Vegan 北インドカレー弁当	土曜12時 十勝風土火水 天然酵母パン	
<b>旬野菜・スポット品</b> お知らせ 3月31日(月) 棚卸のため 18時で閉店させていただきます。		NEW 明治6年創業!青森 川越せんべい店 ★南部せんべい (胡麻・ミックス) 7枚 508円 ★フルッティーナスプレッド ブルーベリー 220g 843円 ストロベリー・オレンジ 各821円		国産小麦でパリパリ! 春巻き皮「みちのく」 10枚 324円 岐阜山のハム工房グローバル ★サラミ、ハム、ウィンナー マコト屋 ★削りたて花かつお	人気! ■白糖茶路めん羊牧場 ラム肉スライス 冷凍 250g 2949円 ■興部ノースプレインファーム 有機ヨーグルト・チーズ ■秋鮭スモークサーモン 冷凍2×40g 789円	

■週のスポット品は基本的に月曜日からの入荷になります。 ■お知らせいたしました加工品や野菜は予定通り入荷しない場合がございますので、どうかご了承承ください。 ■お気軽にご予約・お問い合わせ下さい。 Tel 011-614-2406 Fax 011-614-3836